ORTHOFOODS
LABORATOIRES

VITAMINOR

Stanchezza autunnale

La stanchezza autunnale si manifesta in tre forme :

- Stanchezza fisica: mancanza di energia, difficoltà a muoversi
- Stanchezza intellettuale: esaurimento sul lavoro, difficoltà di concentrazione
- Stanchezza morale: dovuta principalmente a stress e superlavoro.



La stanchezza autunnale è causata dal cambio di stagione, dal calo delle temperature, dal maltempo che si avvicina ai mesi invernali e dalle giornate più corte con meno luce. A seconda dell'individuo, l'orologio interno di ogni persona ha diversi gradi di difficoltà ad adattarsi a questo cambio di stagione.

La diminuzione della luce è correlata a un aumento della secrezione di melatonina, l'ormone del sonno. La serotonina, il regolatore dell'umore, diminuisce. Di conseguenza, ci sentiamo più assonnati e diventiamo più irritabili.

La stanchezza autunnale può portare all'insorgenza di depressione stagionale in alcune persone. Questo fenomeno, chiamato disturbo affettivo stagionale (SAD), influenza l'umore e l'energia.

In autunno, mantenere una routine del sonno regolare è fondamentale. Andare a letto e svegliarsi a orari regolari aiuta a regolare il ritmo circadiano. Limitare l'uso di computer e televisione la sera e limitare il consumo di alcol e caffè durante il giorno.

Uno stile di vita sedentario può influire sull'umore e sulla stanchezza. Si consiglia di praticare 30 minuti di attività fisica al giorno, preferibilmente all'aperto, per respirare più ossigeno.

Per combattere lo stress temporaneo, si possono utilizzare tecniche di rilassamento (yoga, coerenza cardiaca, shiatsu, meditazione, ecc.).

È fondamentale adottare una dieta varia ed equilibrata, seguendo le raccomandazioni della crononutrizione..



Nutrienti consigliati :

- **Minerali**: ferro, magnesio, selenio, zinco; vitamine A, C, D ed E. Questi nutrienti contribuiscono al metabolismo cellulare.
- **Piante adattogene** (Rhodiola, Ginseng, Eleuterococco, ecc.) che supportano l'organismo in caso di stanchezza e debolezza temporanee.
- **Acidi grassi polinsaturi a catena lunga** (EPA, DHA e GLA) per supportare le funzioni mentali.
- **Aminoacidi precursori dei neurotrasmettitori** (Fenilalanina e Triptofano, L5HTP).
- **Probiotici** che contribuiscono alla salute dell'asse intestino/cervello..

SOLUZIONI VITAMINOR

Una sinergia di integratori in base alle esigenze individuali

Gli estratti vegetali secchi aiutano a regolare il sonno senza creare dipendenza.

MULTIVITAMINO Complex Offre una sinergia di vitamine e minerali combinati per stimolare il metabolismo cellulare, combattere lo stress ossidativo e l'affaticamento e supportare il sistema immunitario. Esempi: infezioni virali o batteriche, convalescenza, affaticamento temporaneo, stanchezza cronica, gravidanza, allattamento, attività sportiva, sudorazione eccessiva, ecc.

Modalità d'uso: 1 capsula al giorno
(2 capsule al giorno per donne in gravidanza o allattamento). Per un mese, ripetere se necessario.



Gli acidi grassi polinsaturi a catena lunga sono alleati del sistema cardiovascolare e nervoso. Supportano il sistema immunitario.

Super Oméga 3 Complex è un integratore ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3 da piccoli pesci d'acqua fredda, combinato con acido gamma-linolenico (GLA) da enotera. Offre un'azione sinergica per supportare le funzioni cardiache, circolatorie e mentali.

Modalità d'uso: 1 capsula a cena, 5 giorni a settimana. Ciclo di trattamento di un mese, da ripetere se necessario.

Precauzioni d'uso per persone con allergie al pesce (olio e involucro della capsula) e alla soia (lecitine).



D3 3000 IU complex A base di vitamina D3 di origine vegetale (colecalciferolo) combinata con vitamine B2 e B3.

Modalità d'uso: 1 capsula al giorno durante un pasto, accompagnata da acidi grassi per un migliore assorbimento della vitamina D3.

Precauzioni d'uso: Non superare la dose raccomandata. Si raccomanda di distanziare le dosi in base alle esigenze fisiologiche. Avvertenze: Non usare durante la gravidanza o l'allattamento.

Solo per adulti. Consultare un medico.



MAGNESIO complex Offre un'azione sinergica a base di magnesio: magnesio in forma bisglicinata circondato da nutrienti complementari (B1 e B6). La taurina e il silicio delle foglie di ortica facilitano l'assorbimento del magnesio. Il dosaggio per capsula è pari al 20% dell'AR per consentire un adattamento alle esigenze del consumatore e un aumento dell'assunzione durante la giornata.

Modalità d'uso: da 1 a 5 capsule al giorno - mattina, mezzogiorno e sera (facilita il sonno). Ciclo di trattamento di un mese, ripetere se necessario.



PROFLORO Complex A base di lattobacilli o probiotici (L. rhamnosus - L. casei - L. plantarum) per favorire una flora intestinale equilibrata e sana e un transito intestinale normale e regolare, facilitare la corretta assimilazione degli alimenti e rafforzare le difese intestinali. Questo complesso migliora delicatamente molteplici problemi temporanei legati a disfunzioni della flora intestinale, in particolare l'eccessiva fermentazione.

Modalità d'uso: 1 capsula al mattino a stomaco vuoto. Per un ciclo di trattamento di un mese. 1 capsula contiene almeno 20 miliardi di germi.



Nelle donne con mestruazioni abbondanti o prolungate.
Nelle persone con carenza di ferro.:

FERRO complex A base di ferro organico (bisglicinato) combinato con spirulina, vitamine e minerali necessari al metabolismo del ferro.

Modalità d'uso: 1 capsula a pranzo. Ciclo di trattamento di un mese, da ripetere secondo le indicazioni del medico..



Se la stanchezza fisica è pesante

STIMULO complex Offre una sinergia d'azione per aiutare a ridurre fisiologicamente la stanchezza non patologica. Una combinazione di piante energizzanti (Eleuterococco, Ginseng, Kola), una combinazione di estratti vegetali, vitamine e minerali attivi contro lo stress ossidativo (OPC, zinco, vitamine C ed E) e una sinergia di nutrienti a supporto del sistema nervoso, psicologico ed energetico (fosfatidilcolina, vitamine del gruppo B).

Modalità d'uso: 1 capsula al giorno, al mattino per un mese.

Precauzioni: Contiene caffeina, non raccomandato per bambini e donne in gravidanza (5 mg per dose giornaliera raccomandata).



Quando si manifesta la stanchezza intellettuale

REGENEURO complex Offre un'azione sinergica per proteggere le cellule dallo stress ossidativo (Acido L-lipoico - Coenzima Q10 - Glutatione - N-acetil cisteina), per promuovere le funzioni cognitive (Ginkgo - Fosfatidilserina - Zinco) e per potenziare l'attività cellulare (L-carnitina - Vitamine B e D).



Modalità d'uso: da 1 a 3 capsule al giorno, secondo il parere del medico, ai pasti principali. Ciclo di trattamento di un mese, da ripetere se necessario.

Combinazione sinergica con Super Omega 3 Complex.

Precauzioni d'uso: Consultare il medico in caso di assunzione di anticoagulanti (gingko). Non usare durante la gravidanza o l'allattamento. Avvertenze: Attenzione alle persone allergiche alla soia (lecitine).

Stanchezza emotiva

ACTINO Complex Offre un'azione sinergica per aiutare a ridurre fisiologicamente gli stati di stress temporaneo che inducono affaticamento grazie alla combinazione dell'amminoacido precursore delle catecolamine (fenilalanina) con magnesio e cofattori enzimatici della sintesi delle catecolamine (vitamine C e B). Le piante adattogene Eleuterococco e Rodiola supportano l'organismo in caso di affaticamento e debolezza temporanei.



Modalità d'uso: Una capsula al mattino e a mezzogiorno per almeno tre settimane.

Non assumere dopo le 16:00.

Precauzioni d'uso: Per donne in gravidanza o in allattamento. Controindicato in caso di fenilchetonuria.

TRYPTO + Complex, Integratore a base di triptofano e griffonia, due precursori della serotonina (mediatore dell'umore) e della melatonina (ormone del sonno).

Modalità d'uso: 1 capsula intorno alle 10:00 o dopo le 17:00, lontano dai pasti, almeno 2 ore dopo.

Il trattamento deve essere continuato per almeno 3 settimane.



Precauzioni d'uso: Non deve essere assunto da donne in gravidanza o bambini, né da pazienti che assumono antidepressivi o che soffrono di insufficienza renale. Non usare per periodi prolungati senza consultare il medico.



Contatti & Ordini web: www .vitaminor.it

Ordini: eduan@omnialibera.eu

Contatti e consigli: vitaminor .manager@omnialibera.eu

Numeri di telofoni gratuiti Particulari : +39 051 04 20 134 / +39 0774 44 96 09
Watsapp: +39 342 798 2838
da lunedì a giovedì dalle 9 alle 19, venerdì 9 alle 14

ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR